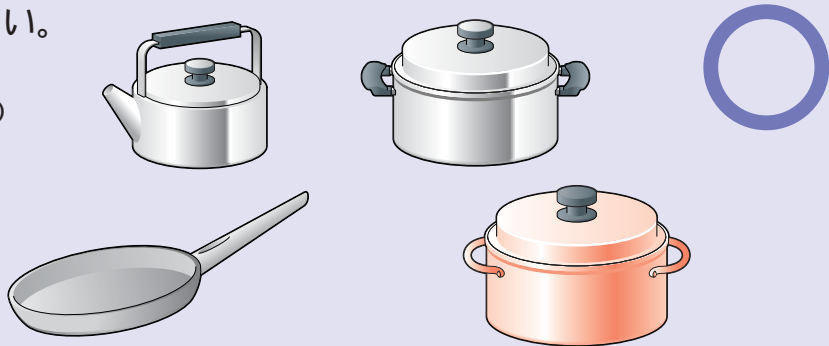
使える鍋について

■鍋の材質や形状により、使える鍋と使えない鍋がありますので、お確かめください。

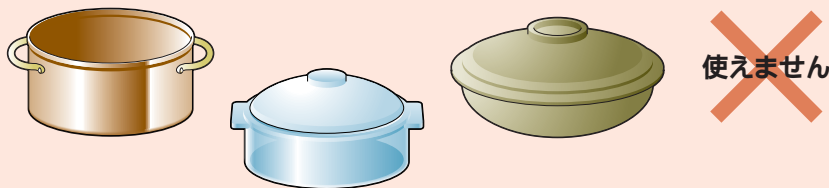
鍋　の　材　質

■磁石のつきのよい鍋をお使いください。

●鉄、鉄ホーロー、鋳鉄
●ステンレス（18−0）、多層鍋（クラッド鍋）
●鉄をステンレスではさんだもの

※磁石のつきが弱い鍋は使用できない場合があります。

〈ご注意〉
・ホーローなべは空だきしたり焦げ付かせないようにしてください。
・底面にホーロー加工をした魚焼き器は使わないでください。

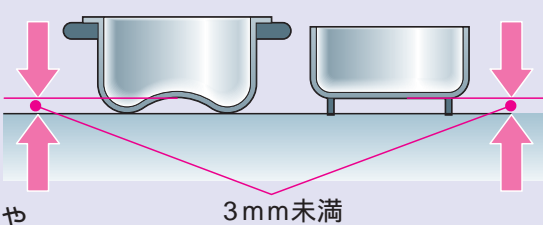
●アルミ、銅、土鍋、耐熱ガラス
●鍋底にアルミや銅を貼ったもの
●アルミや銅をステンレスではさんだもの
●直火用魚焼き器

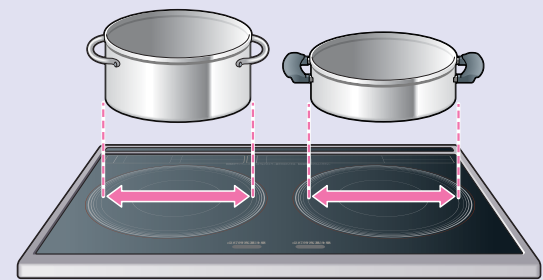
使えません

鍋　の　形　状

■鍋底が平らな鍋をお使いください。

（凹みや脚が3mm未満の鍋）

※鍋底の厚みが1mm未満の薄い鍋は、鍋底が変形することがあります。炒め物はひかえ、低めの火力でご使用ください。

※揚げ物温度コントロール使用の場合は、鍋底に凹凸やそりのない付属の天ぷら鍋をご使用ください。

■鍋底の平らな部分がトッププレートの各ヒーター位置を示す円状の図形と同じ大きさの鍋が最適です。

●右ヒーター　：鍋底サイズ（直径）約12〜26cm
●左ヒーター　：鍋底サイズ（直径）約12〜26cm

●鍋底に約3mm以上の凹凸（そりや脚）のあるもの
●鍋底の丸い中華鍋
●鍋底サイズ（直径）約12cm未満のもの

※過熱防止機能が正常に働かなくなり、発煙・発火の原因になります。

使える鍋についてのご注意

※ステンレス（18−8、18−10）、多層鍋（クラッド鍋）は、鍋底の厚みや面積などにより火力が低下したり、途中で通電が停止したりして使えない場合があります。
※同じ火加減でも（同じ鍋使用）左右のヒーターごとに火力が異なることがあります。
※鍋底の水分や汚れ、異物などは必ず拭き取ってからご使用ください。
※左右ヒーター（IHヒーター）をご使用になったとき、鍋の種類によって音（ジー音）が発生する場合があります。
これは磁力線により鍋自体が振動するためで、製品の異常ではありませんので、そのままご使用ください。

鍋の見分けかた

※右ヒーターで説明しています。

1 右ヒーターの中央に鍋を置き、200mL程度の水を入れる

2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にする。

3 右ヒーターを「入」にする

ヒーター切/入キーを約1秒間押す。

使える鍋

火力表示ランプが5個点灯します。

※空だきにならないように確認が終わったら速やかに停止してください。

使えない鍋

火力表示ランプが4個づつ交互に点灯します。

※約30秒後メロディーが鳴り表示が消え、通電を停止します。

終了後は電源を切る。

煮る・蒸す・ゆでる（左右ヒーターの使いかた）

準　備

左右ヒーター（IHヒーター）は鍋を置かないと通電しません。ご使用になるときは必ずヒーターの上に鍋を置いてから、ヒーターを「入」にしてください。

①鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く

②電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

※右ヒーターで説明しています。

操作・表示部

操　作　の　し　か　た　（※右ヒーターで説明しています。）

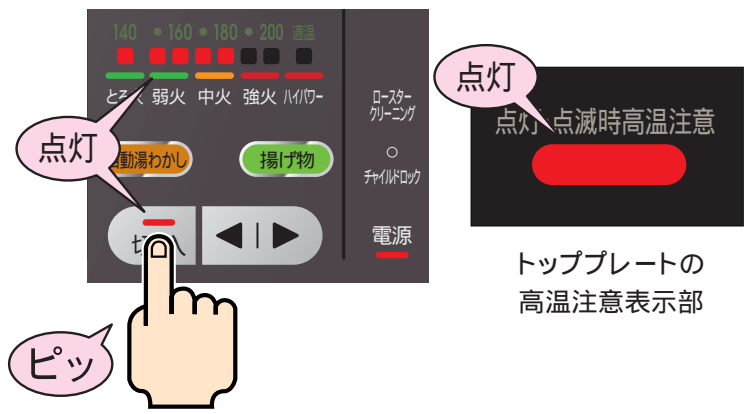
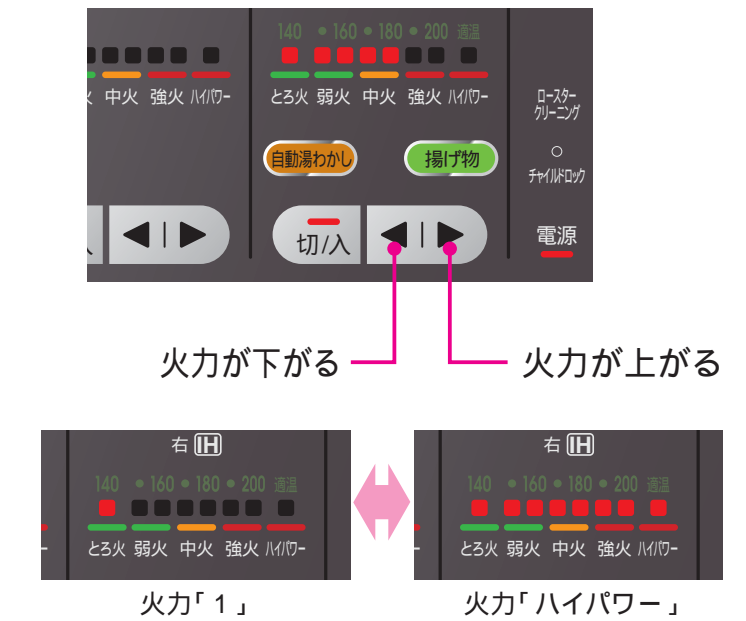
1 ヒーターを「入」にする

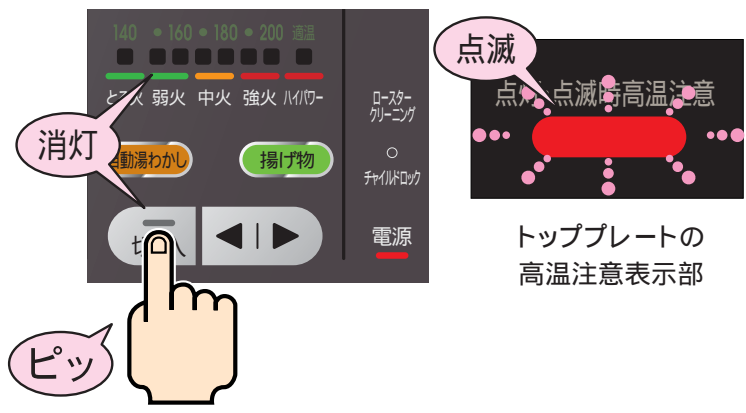
●ヒーター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
火力「5」で通電を開始します。

2 火力を調節し、調理を始める

●火力調節キーを押し、好みの火力に合わせます。

《火力「ハイパワー」にする場合》

●火力「ハイパワー」は約15分間継続して使用すると自動的に火力「7」に下がります。
このとき、ブザーが鳴ってお知らせします。

※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。（使いかたは右欄参照）
※火力調節キーで火力を設定するときのブザー音は、とろ火・弱火・中火・強火・ハイパワーの火力の目安の切り換わり時にのみ鳴ります。

3 調理が終わったら ヒーターを「切」にする

●ヒーター切/入キーを押します。
トッププレートが高温の場合は高温注意表示部が点滅し、高温注意表示をします。
●操作後約45分経過すると切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能が働きません。

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

調理タイマーの使いかた

●使用中のヒーターの中で、1つだけ選んでセットすることができます。
●揚げ物温度コントロール、自動湯わかし、ロースター（自動調理）使用中は、セットすることはできません。
●**この調理タイマーは残時間タイマーです。**

火　力		セットできる時間
ハイパワー		1分～1時間まで ※「ハイパワー」は約15分ご使用になりますと、自動的に火力「7」に下げます。
7	強　火	
6		
5	中　火	
4		
3	弱　火	1分～5時間まで
2		
1	とろ火	

例 右ヒーターを使用中に調理タイマーをセットする場合

1 タイマー選択キーを押す。

●液晶表示にタイマー設定可能なヒーター（通電中のヒーター）と選択マーク「■」と「0:00」が点灯します。
●タイマー選択キーを押し、選択マーク「■」を右IHに合わせます。
※約30秒間放置すると調理タイマーが解除されます。

2 時間をセットする。

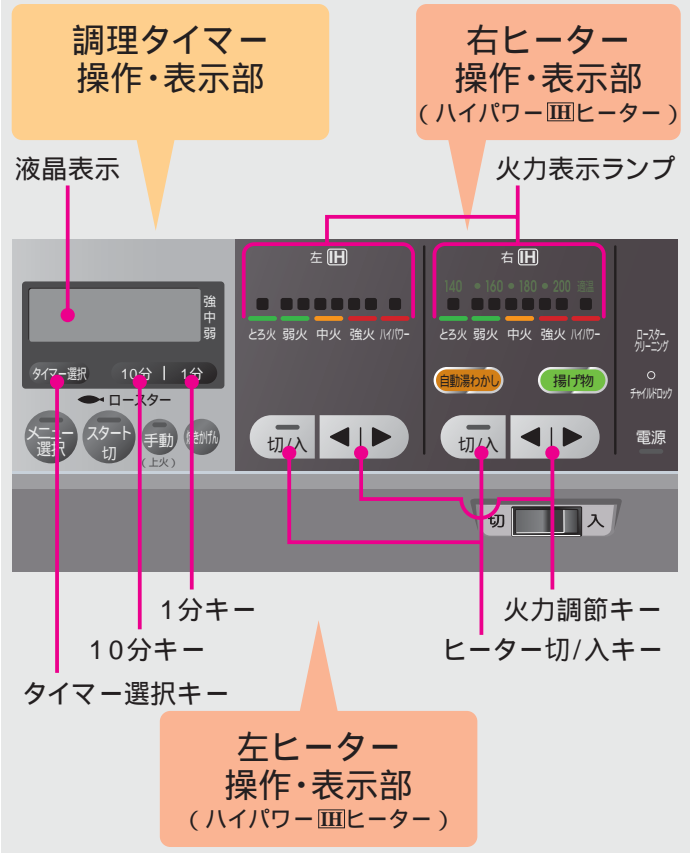
●10分キーまたは1分キーを押して希望の時間にセットします。

30分にセットした場合

●時間をセットし、約2秒間放置すると「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。

●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマー選択キーを押してください。
●調理タイマー終了時はメロディーでお知らせします。

お　願　い

長時間タイマーを使うときはふきこぼれや焦げ付きにご注意ください

自動湯わかしの使いかた（右ヒーター）

●やかんでお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、通電を停止します。
自動湯わかし機能を正しく働かせるために別売品のケトル106346をご使用ください。

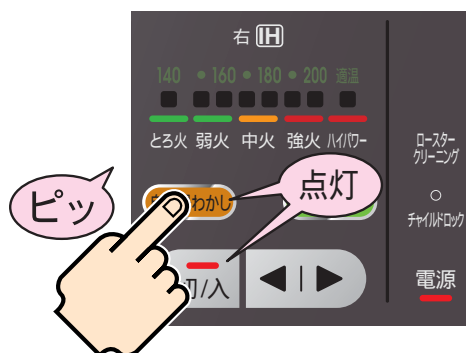
準　備

1. 底の平らなやかんに1L～2Lの水を入れ、右ヒーターの中央に置きます。
2. 電源スイッチを「入」にします。

操作のしかた

1 自動湯わかしキーを押す

●自動湯わかしキーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
湯わかしを開始します。
●お湯がわいた後、通電を停止します。
●終了はメロディーでお知らせします。
●途中で終了したい場合は、自動湯わかしキーまたはヒーター切/入キーを押してください。

※揚げ物調理や煮物調理後、トッププレートが熱い場合は温度センサーが正しく働かなくなるため、自動湯わかしキーを押しても「ピピピピッ」とブザーが鳴って受付けない場合があります。この時は通常の加熱方法で行ってください。

トッププレートの
高温注意表示部

2 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。

**※電源ランプが消灯します。
電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。**

お　願　い

- 水量は必ず1L～2Lの範囲内で行ってください。
水量が多すぎると沸とう前に終了してしまいます。
また、水の量が0.5L以下の場合、水がなくなり空焚きになってしまうことがあります。
- やかんは底が平らで水や異物が付着していないものをご使用ください。また、水は常温のものを使用し

自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かず、途中で停止したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- やかんの形状や底の面積によっては自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例

火力表示

1	2	3	4	5	6	7	
とろ火	弱火		中火		強火		ハイパワー

ポークカレー

材料：4人分　730kcal（1人分）

- 豚肉 ・・・・・・ 250g
- （2cm角切り）
- 塩・こしょう・各少々
- にんじん・・・ 中1本
- 玉ねぎ ・・・・ 中2個
- じゃがいも ・ 中2個
- カレールー・1箱（約120g）
- 水 ・・・・・・・750〜800mL
- サラダ油 ・・・・・・・・ 大さじ2

下ごしらえ

- にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. 鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
3. 水を加え、沸とうしたら火力を「5」にし、カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら火力「3」〜「1」で30〜40分煮込む。

ひとくちメモ

★**じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。**

お　願　い

●煮込みなどで長時間ご使用時は、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

●みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。

※強火で温めると、底に沈澱したみそやカレーのルーなどが突然噴き上がったり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。

スパゲティのミートソース

材料：4人分　510kcal（1人分）

- スパゲティ ・・・・・・・ 300g
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- 牛ひき肉 ・・・・・・・・・ 300g
- トマトソース・1缶（約300g）
- オリーブオイル・・・ 大さじ1
- にんにく（薄切り）・・・・・1片
- Ⓐ 塩 ・・・・ 小さじ1/2
- Ⓐ 砂糖・・・ 小さじ1/3
- Ⓐ こしょう・・・少々
- パセリ ・・・・・・・ 少々

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「3」〜「5」にする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、一度煮立ったら火力を「5」〜「7」にして6〜8分煮つめる。
3. 大きめの鍋にたっぷりの水（4〜5L）を、火力を「7」で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加え、さらに沸とうさせる。
4. 沸とうしてきたらスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらゆであげる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいが目安。
5. ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、2をかけパセリを散らす。

ひとくちメモ

★**スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。たっぷりの水を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。**

★**トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。**

★**火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。**

焼く・炒める（左右ヒーターの使いかた）

準　　備

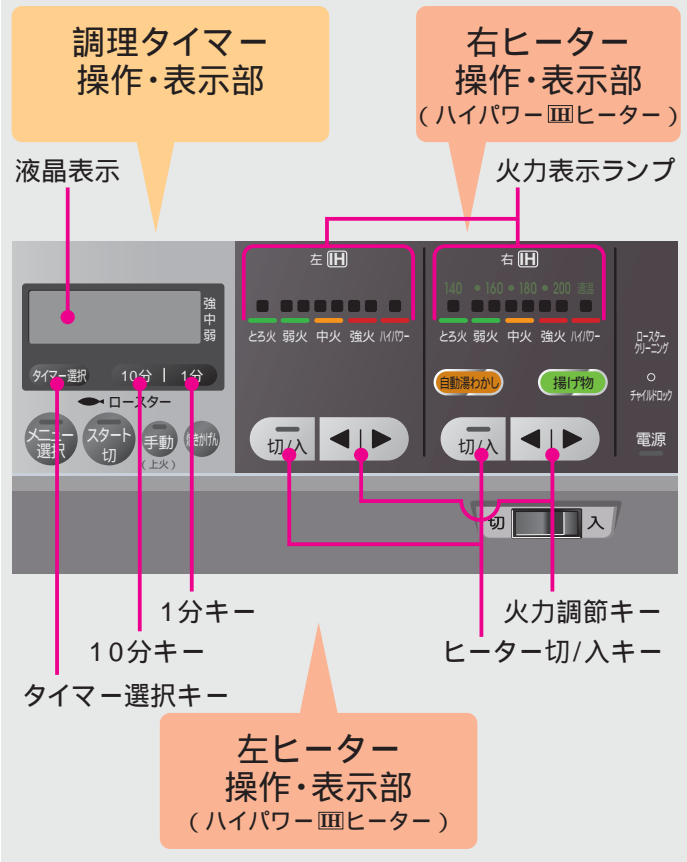
❶フライパンをヒーターの中央に置く

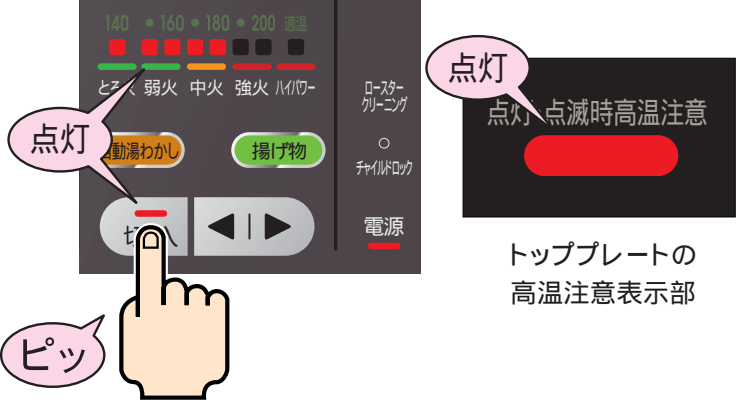
❷電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

※右ヒーターで説明しています。

少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにし、加熱し過ぎないようご注意ください。
●油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。

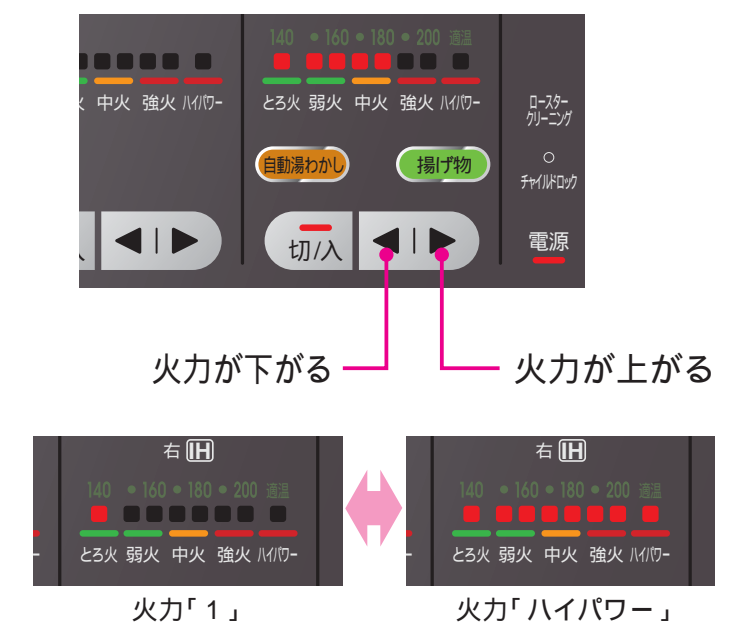
操　作　の　し　か　た（※右ヒーターで説明しています。）

1 ヒーターを「入」にする

●ヒーター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
火力「5」で通電を開始します。

トッププレートの
高温注意表示部

2 火力を調節し、調理を始める

●火力調節キーを押し、好みの火力に合わせます。

《火力「ハイパワー」にする場合》
●火力「ハイパワー」は約15分間継続して使用すると自動的に火力「7」に下がります。
このとき、ブザーが鳴ってお知らせします。

※火力調節キーで火力を設定するときのブザー音は、とろ火、弱火、中火、弱火、ハイパワーの火力目安の切り換わり時にのみ鳴ります。

火力「1」

火力「ハイパワー」

3 調理が終わったら ヒーターを「切」にする

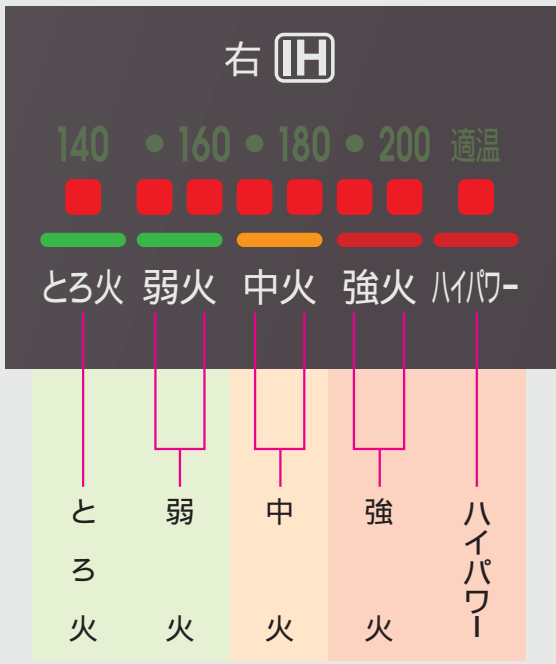
●ヒーター切/入キーを押します。
トッププレートが高温の場合は高温注意表示部が点滅し、高温注意表示をします。
●操作後約45分経過すると切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能が働きません。

トッププレートの
高温注意表示部

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

火力の目安

火力	火力の目安	左ヒーター	右ヒーター
ハイパワー		2,500W	2,500W
7	強　火	2,000W	2,000W
6		1,600W	1,600W
5	中　火	1,100W	1,100W
4		800W	800W
3	弱　火	500W	500W
2		300W	300W
1	と ろ 火	100W相当	100W相当

各ヒーターの同時使用について

■このクッキングヒーターは、左右ヒーターとロースターの全て（3箇所）のヒーターを同時に使用することができます。ただし、合計の消費電力をHT−33WDは4,800W以内に、HT−32WDは4,000W以内に抑える為、左ヒーターの火力が上がらない場合があります。
また、ロースターと左ヒーターの同時使用中も左ヒーターの火力は上がりません。
左ヒーターの火力を上げたい場合は、ロースターの通電を停止してください。また、右ヒーターの火力も下げてください。（39ページ参照）
※ロースターで自動調理中の場合は、調理終了まで待ってから通電を停止してください。

焼く・炒めるの調理例

火力表示

1	2	3	4	5	6	7	
とろ火	弱火		中火		強火		ハイパワー

焼く

ビーフステーキ

材料：2人分　840kcal（1人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……… 2枚
- 塩・こしょう ……… 各適量
- サラダ油 ……… 適量
- にんにくのスライス ……… 1片

下ごしらえ

- 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふっておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面20～30秒程度）

ひとくちメモ

★焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
★お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなどを適量ふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

ハンバーグステーキ

材料：4人分　210kcal（1人分）

- 合びき肉 ……… 400g
- 玉ねぎ ……… 小1個
- バター ……… 大さじ1 1/2
- Ⓐ
  - パン粉 ・カップ1/2
  - 牛乳 … 大さじ3
  - 卵 ……… 1個
  - 塩 …… 小さじ3/4
  - ナツメグ … 少々
  - こしょう … 少々
- サラダ油 ……… 大さじ2
- Ⓑ
  - トマトケチャップ・大さじ3
  - ウスターソース ・大さじ2
  - ドミグラスソース・大さじ1

【つけ合わせ】
フライドポテト
いんげんのソテー
にんじんのグラッセ

下ごしらえ

- 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ソースはⒷを合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「5」にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れ3～4分炒め、皿に広げてさます。
2. ボールに合びき肉・Ⓐ・1を入れてよく混ぜ、ひとまとめにして4等分にし、形を整える。
3. フライパンをヒーターの中央にのせ、火力を「7」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに2を入れる。
   少し焼き色がついたら、ときどきフライパンを前後に軽くゆすってハンバーグを動かし、約3分焼く。
4. 良い焼き色がついたら裏返し、火力を「3」にし、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
5. 器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

炒める

五目チャーハン

材料：2人分　580kcal（1人分）

- ごはん ……400g
- 焼き豚 ……50g
- 生しいたけ … 2枚
- ねぎ ……… 1/2本
- グリーンピース（冷凍）・大さじ1
- むきえび・50g
- 酒 … 小さじ1/2
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- ラード …… 大さじ2
- Ⓐ
  - 塩 ……小さじ1/3
  - こしょう … 少々
  - しょうゆ・大さじ1/2

下ごしらえ

- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
- ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「5」にする。
2. サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながら半熟状態のふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
3. フライパンにラード1/2量を入れ、火力「5」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
4. フライパンを火力「7」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、2・3を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を調える。

ひとくちメモ

★火力「3」でじわじわ炒めると油っぽくなるので、火力「7」で手早く炒めるとパラッと仕上がります。
★ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
★フライパンは、フッ素加工のものが焦げつかず、炒めやすいです。

炒める

八宝菜

材料：4人分　340kcal（1人分）

- 豚ロース肉（薄切り）・200g
- むきえび ……100g
- 干ししいたけ …… 4枚
- にんじん …… 1/2本
- ゆでたけのこ ……100g
- 白菜 ……3枚
- ねぎ ……10cm
- さやえんどう ……16枚
- にんにく・しょうが ……1片
- サラダ油 …… 大さじ3
- ごま油 ……小さじ2
- Ⓐ
  - しょうが汁・酒・小さじ1/2
  - 塩 ……少々
- Ⓑ
  - 酒 …… 大さじ2
  - 塩・スープの素・小さじ1
  - 水 …… カップ1 1/2
- Ⓒ
  - 片栗粉 …… 大さじ2
  - 水 …… 大さじ3

下ごしらえ

- 豚肉は4cm長さに切り、Ⓐで下味をつける。
- えびは背わたを取る。
- 干ししいたけは、もどして3～4つのそぎ切りにする。
  にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。
  白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉は一口大に切る。
  ねぎは、斜め薄切りにする。
  にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
  さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- Ⓑで合わせ調味料を作る。Ⓒを合わせておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒め皿に盛る。
3. サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて2・合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらⒸを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。